

# 而今

— に こん —

Vol.4 冬号



季節の制作物作成の様子

## 当グループの健康経営

### [Column] インフルエンザについて

キラメキテラスヘルスケアホスピタル 循環器内科科長 大徳 和久

- [Close up] ○「ヒアリングフレイル予防認定施設」認定式
- [Interview] ○職員紹介
- [Seasonal Report] ○おうちでできる簡単フィットネス
- 旬の食材レシピ
- INFORMATION

而今(にこん)  
禅語の一つで、過ぎ  
去った昨日やまだ来て  
いない明日にこだわら  
ず「今」この瞬間を精一  
杯に生きることの大切  
さを説いています。

医療法人 玉昌会  
キラメキテラス  
ヘルスケアホスピタル

<https://www.kthc-hp.com>



# 当グループの健康経営



玉昌会グループは、法人理念として「いつまでも健やかに…私たちの願いです」を掲げ、いきいきと安全で安心して働ける職場環境を目指しています。

健康は、本人だけでなく家族を含めた望みであり、法人を含め社会の発展にとっても欠かせない要素で、日々の家庭生活が充実してこそ仕事を通して最高のパフォーマンスが発揮できます。また、健康寿命延伸は、職員の有意義で充実した高齢期の人生を送る事が可能になり、日本における現代社会の要請でもある今後不足する労働力の確保、並びに医療費削減等にも繋がります。

玉昌会グループは、これからも経営を通じて職員の健康の維持向上に努めて参ります。

## 健康経営の取り組み

### ○健康管理・支援

職員の健康管理のため、健康アプリを活用し、健診結果に基づき、再検診の推進、重症化予防、高リスク保有者への対応等を行います。

### ○健康増進活動の推進

ウォーキング推進、運動イベント等、様々な活動を通じ、職員の健康増進を推進します。

### ○働き方改革への取り組み

健康経営の考え方にに基づき、仕事と生活を両立できる働き方と職場環境の実現を目指します。



## 健康経営とは

従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することで、企業理念に基づき、従業員等への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらすことが期待されます。



医療法人玉昌会  
6年連続  
ホワイト500認定

## Column コラム

# インフルエンザについて

インフルエンザは毎年秋から冬に流行するインフルエンザウイルスによる感染症です。流行を防ぐためには一人ひとりが「かからない」「うつさない」ようにすることが重要です。感染経路として飛沫感染と接触感染があります。飛沫感染は感染者のくしゃみ、咳、唾液などと一緒にウイルスが放出されて、それを口や鼻から吸い込んで感染します。接触感染は感染者がくしゃみや咳を押さえて、その手で周囲の物に触れてウイルスが付着してしまいます。別の人がある物に触ってウイルスが手に付着してその手で口や鼻を触って粘膜から感染してしまうことです。

予防法としては、

### ①ワクチン接種

発生をある程度抑える効果だけでなく、症状の軽減にも効果があり、高齢者や基礎疾患のある人には効果が高いと考えられています。

### ②マスクの装着

マスクを装着し、人が多く集まる場所への外出を控えることで感染のリスクを軽減します。

### ③手洗い、手指消毒

帰宅時や調理時や食事前に石鹸で手を洗い、アルコール性手指消毒剤を使用することで感染リスクを軽減します。

### ④免疫力を高める

十分な睡眠、バランスのとれた栄養摂取、適度な運動をするなど自分自身の抵抗力を上げるようにすることも重要です。

インフルエンザの症状としては、38度以上の発熱、局所症状として咽頭痛、鼻水、咳・くしゃみなどがあります。全身症状として頭痛や関節痛、筋肉痛、倦怠感などがあります。風邪の症状と似ていますが、急激な発症です。「インフルエンザかな」と思ったら、睡眠を十分に

取る。発熱による脱水症状予防のために水分をまめに補給するようにしてください。高熱が続く、咳が続く、息苦しさなどの症状がある時は早めに医療機関を受診してください。

医療機関ではウイルス抗原検査が実施できますが、発症から12時間未満の場合には検査結果が陽性にならないこともあります。医師が必要と認めた場合、抗インフルエンザウイルス薬を処方されます。適切な期間に使用を開始すると発熱機関の短縮やウイルス排出量を減少します。

熱が下がってもインフルエンザウイルスは体内に残っているため、数日は学校や職場には行かないようにして自宅療養してください。

当院では各種予防接種が可能です。お気軽にお問い合わせください。

キラメキテラスヘルスケアホスピタル  
TEL: 099-250-5600

○受付時間について

平日 午前8:30～11:30  
午後13:30～17:00  
土曜 午前8:30～11:30  
午後休診

## Profile プロフィール

キラメキテラスヘルスケアホスピタル  
循環器内科科長 大徳 和久

所属学会

日本内科学会  
日本循環器学会

認定医・専門医

日本内科学会 認定医  
日本医師会認定 産業医



# 「ヒアリングフレイル予防認定施設」 認定式

当院はかねてより、耳の聞こえが不自由な患者さまのリハビリテーション治療場面や認知症検査に対して、入院中のコミュニケーション場면을快適に過ごしていただく取り組みを実施。また、荒田校区コミュニティー地域の方々に向けてさまざまなイベントを開催してきました。

このようなヒアリングフレイルや難聴に関する普及啓発活動、ヒアリングフレイル予防活動など、6年間の地道な取り組みが評価され、全国で初めて当院リハビリテーション室がヒアリングフレイル予防認定施設として認定されました。

これにあたり、NPO法人 日本ユニバーサル・サウンドデザイン協会の名誉総裁であられる三笠宮家の瑠子女王殿下が「快護生活フェスDX 福祉機器展&セミナー in かがしま」御臨席および式典御臨席にあわせて、10月5日(土)にキラメキテラスヘルスケアホスピタルにて行われた式典にご臨席を賜りました。



## リハビリテーション室の 紹介・取り組み

リハビリテーション室は小児から高齢者の方を対象に、最適なリハビリテーションの提供に努めています。また、地域公開講座や予防介護事業等のイベントを通して「未病・予防」の視点からも積極的に地域社会に貢献して参ります。

### 1 充実のスタッフ

リハビリテーション専門医4名(非常勤含む)をはじめ、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、義肢装具士を配置し、入院から退院まで継続したサービスの提供を行っております。また、管理栄養士、歯科医、鹿児島大学と連携しリハビリ提供を行っております。



### 2 先端リハビリ機器

脳卒中等の脳血管疾患、整形疾患などによる上肢運動機能障害を持つ方に対するリハビリテーション支援を目的とした上肢リハビリ機器です。限られた入院期間の中で療法士によるリハビリ時間以外にも訓練量を確保します。



### 3 モーニング・イブニングリハ

病棟における生活場面で実際の日常生活動作に焦点を当てたリハビリテーションを提供することで退院後の生活面をサポートします。



### 4 促通反復療法(川平法)

促通反復療法は、意図した運動を反復してもらい神経回路を再建・強化する治療法で脳卒中や脊髄損傷などの麻痺症状を緩和します。直接指導を受けたセラピストがサポートします。

### 5 小児リハビリテーション

発達面・行動面などにおいて心配のあるお子様、障害のあるお子様を対象に行うリハビリテーションです。臨床心理士も配置しているので保護者の方のお悩みもサポートしています。

### 6 自動車運転再開支援

専門検査と自動車シミュレーターを使用して評価します。適性を見極めて提携している自動車教習学校で公道での実車運転訓練まで対応することで運転再開をサポートします。



## 職員紹介

ふくどめ だいすけ  
福留 大輔

- 職種…言語聴覚士(主任)
- 出身地…鹿児島市
- 趣味…温泉、ラーメン巡り



### Q. 職種を目指したきっかけや理由は?

以前は工場で働いていましたが、兄が作業療法士として働いていて、患者さんとのやり取りやリハビリ内容などの話を聞く中で、リハビリ職に興味を持ち、言語聴覚士の資格を取得しました。

### Q. 玉昌会に入職した理由は?

以前はさつま町の総合病院で働いていましたが、子供が生まれ、育児と仕事の両立が大変でした。育児のやりやすい環境を考え、玉昌会に入職しました。

### Q. 働くうえでのモットーは?

患者さんにより良いリハビリが提供出来るように、知識、技術の向上を図っていく事です。また、患者さんの不安を軽減出来るように、話を傾聴する事を心がけています。

### Q. プライベートの過ごし方は?

子供が2人います。休みの日は、息子とラーメン食べや温泉に行ったり、娘と買い物、ランチに行ったり

して楽しんでます。1人の時は、読書(マンガ)やゲーム、バイクに乗ったり温泉に行ったりリフレッシュしています。

### Q. これからの目標や目指したい医療など

昨年度から小児リハビリを開始し、今後は、他事業所と連携を図っていきたくて考えています。また、昨年リハビリ室がヒアリングフレイル予防認定施設に認定され、自分自身ヒアリングフレイルサポーター、アプリチェックマイスターを取得したので、入院患者さんはもちろん地域住民のみなさんに対しヒアリングフレイル予防活動を行なっていきたくて思います。

### Q. 現在頑張っていることや興味があることなど

交通事故による腰痛、頸部痛軽減の為、YouTubeを見てストレッチやなかやまきんにくん体操を頑張っています。興味があるのは、日常用品やお菓子、ランチ、ラーメン屋のランキング、口コミをチェックしています。

## おうちでできる 簡単フィットネス ～フットケア～

### 足指のグーパー運動

足指を第二関節から曲げ伸ばしをします。  
※第一関節しか曲げられない方は、手でサポートしながら行いましょう。



### キラメキテラスヘルスケアホスピタル リハビリテーション部門

当院は小児から高齢者の方を対象に、最適なリハビリテーションの提供に努めています。また、地域公開講座や予防介護事業等のイベントを通し「未病・予防」の視点からも積極的に地域社会に貢献して参ります。今回運動を教えてくれたのは坂本さん(理学療法士)。



### 踵上げ運動

足の第一関節の先端だけを地面につけるように、つま先立ちになり踵を上げたり下げたりします。  
※バランスを崩さないよう、壁や家具などに手を添えて行いましょう。



### ふくらはぎのマッサージ

足の末端から心臓に向けてほぐしていきます。

- ①足首から膝の手前にむけて、ふくらはぎを両方向に引きはがすようほぐしていきます。
- ②指の腹を膝の裏側(くぼみ)に当てます。
- ③3秒かけて押し、3秒手を止め、3秒で緩めるということを繰り返します。



### 簡単なむくみチェック!!

足のすねを手の指で5秒間押しへこませましょう。通常はへこんだ部分はすぐに元に戻りますが、皮膚が**10秒以上へこんだまま**の場合、「むくみあり」と判断されます。

気温が下がり、身体が冷えていませんか?寒さによって運動不足となりやすく、代謝が下がり「むくみ」が起こりやすくなります。

今回は自宅で簡単にできるフットケア方法をご紹介します。特にふくらはぎの筋肉は「第二の心臓」と呼ばれており、ふくらはぎの筋肉が収縮することで血液を心臓へ戻す力が働き、下半身の静脈血を心臓に送るポンプのような作用があります。その為、全身の血流にも大きな影響を与えています。

## INFORMATION

### イベント報告 11/10㊦ キッズホスピタル

玉昌会グループのWellBe Club(始良市)にて、7周年イベントの一環として、ウェルネスMIRAIプロジェクト『キッズホスピタル』を開催しました。5つの医療のおしごと体験ブースを準備し、多くのご家族にご参加いただきました。ミライの医療を支えるかもしれない!?キッズのみなさん、一緒にご来館いただいた保護者の皆さま、ご来場ありがとうございました!



### イベント報告 11/22㊦ きら・キラ保育園からの贈り物

勤労感謝の日を前に、きら・キラ保育園の可愛い園児たちが、病院で働くスタッフに感謝のプレゼントを持ってきてくれました。園児たち、そして保育士の皆様、本当にありがとうございました。温かい心遣いを胸に、さらに頑張る参ります。



### イベント報告 11/23㊦ 荒田校区コミュニティ協議会 合同防災イベントの開催

包括連携協定を締結した荒田校区コミュニティ協議会と地域住民の災害への備え、防災意識の向上を図るため、初の合同防災訓練を行いました。当日は、トリアージ訓練への参加や多彩な防災展示・体験コーナー、防災講座やドクターカーの見学・体験コーナーもあり、大人から子供まで多くの方々が興味を持って参加されました。



### イベント報告 11/30㊦ 第4回キラメキ健幸ひろばを開催しました

Aコープ キラメキテラス店をお借りし、いまきいれ総合病院と合同で「健康」をテーマにしたイベントを開催いたしました。キラメキテラスヘルスケアホスピタルは午前の部で腸活について、いまきいれ総合病院は冬に病気についてお話をさせていただきました。



### イベント報告 12/19㊦ 「第7回鹿児島市景観まちづくり賞」建築部門受賞しました

当該受賞は、建築物として優れ、美しい街並みと豊かな都市環境に寄与し、街に潤いと魅力を与えている建築物が受賞されます。12月19日に鹿児島市役所にて表彰式が行われ、当院 田島副院長、設計担当 三菱地所設計様、施工者 松尾建設様が出席し、下鶴 隆央市長より表彰状を授与されました。



### 管理栄養士が提案する

## 旬の食材レシピ

### バレンタイン ヘルシーな ガトーショコラ♡

チョコレート・卵・小麦粉・生クリーム・牛乳不使用のヘルシースイーツ



### 材料(1人分)

- 絹ごし豆腐…40g
- ココアパウダー…7.5g
- 黒砂糖(粉末)…15g (甘めを好む方は20g)
- 米粉…22g
- ベーキングパウダー…1.5g
- 豆乳(無調整)…30ml
- 米油…5g
- アーモンドパウダー…3.5g

### 栄養価

※( )内は通常のガトーショコラの栄養価

エネルギー	蛋白質	脂質
260kcal (350kcal)	6.8g (7.5g)	8.7g (11.5g)

※用意する器具…ボウル、ホイッパー

- ①オーブンを180度に予熱しておく
- ②絹ごし豆腐をボウルに入れ、なめらかになるまで混ぜる。(ハンドミキサーでも可)
- ③②にココアパウダー、黒砂糖、米粉、ベーキングパウダーを加え混ぜる
- ④③に豆乳、米油、アーモンドパウダーを入れしっかり混ぜる
- ⑤カップに均等に分ける(8分目が目安)
- ⑥180度で30~35分焼く
- ⑦焼き上がったら、よく冷ましお好みで粉糖をふる

## キッチンフクノキ



昨年4月にオープンした、お弁当やお惣菜、サラダのお店です。種類も豊富なお弁当は白米だけではなく十六穀米も選べ、普通サイズ600円(税込)、ミニサイズ450円(税込)とリーズナブル。こだわりのからあげやクロquetteも人気です。お電話でのお取り置きもできますので、是非お気軽にお電話ください。

鹿児島市下荒田1丁目5-12  
TEL: 099-297-6067  
営業時間…11:00~売り切れ次第終了  
日祝定休日



≡ キッチンフクノキ ≡  
**100円引** 600円のお弁当1個  
有効期限 2025年2月末日

※600円のお弁当のみ、1枚につきお弁当1個にご利用いただけます。

キラメキテラスヘルスケアホスピタル 外来担当医表 (令和7年2月1日現在)

診療科目	午前・午後	月	火	水	木	金	土
内科	午前	田川 川畑	井上 寺田	鷺山 山中 志岐	有馬 大徳 横尾	上村	担当医
	午後	田川 寺田	井上 大徳	鷺山 山中	津嘉山	川畑	
腎臓内科	午前						
	午後	担当医		担当医		担当医	
肝臓内科	午前	川畑				上村	
	午後					川畑	
消化器内科	午前						
	午後				津嘉山		
循環器内科	午前		寺田	志岐	有馬		
	午後						
呼吸器内科	午前			山中			
	午後						
糖尿病内科	午前	田川			横尾		
	午後						
脳神経内科	午前		栗			栗	
	午後		栗			栗	
心療内科	午前			鷺山			
	午後			鷺山			
泌尿器科	午前	内田	内田	内田		内田	内田
	午後	内田	内田	内田		内田	
皮膚科	午前	三好	三好	三好		三好	三好
	午後	三好	三好	三好		三好	
リハビリテーション科	午前						
	午後		担当医			担当医	
整形外科	午前						
	午後		担当医			担当医	

診療時間 ○午前9時～12時(受付時間 8時30分～11時30分) ○午後14時～17時30分(受付時間13時30分～17時)  
※学会参加等のため休診や代診の場合がありますので、お電話等であらかじめご確認の上ご来院ください。(TEL: 099-250-5600)

玉昌会グループ

医療法人玉昌会 法人事務局  
鹿児島市泉町2番3号 そうしん本店ビル4F

医療機関

キラメキテラスヘルスケアホスピタル  
鹿児島市高麗町43番30号  
※2024年12月1日より、訪問看護まむ鹿児島が院内へ移転いたしました。  
トータルウェルネスセンター  
(巡回健診部門)  
鹿児島市荒田1丁目16番3号  
YU FIRST BLDG.4階  
加治木温泉病院  
始良市加治木町木田4714  
JOYメディカルクリニック  
始良市加治木町反土2156番地5

介護医療院

加治木温泉病院介護医療院  
始良市加治木町木田4714  
介護医療院おはな  
始良市加治木町反土2156番地5

住宅型有料老人ホーム

おはな別館  
始良市西餅田202番地3

地域密着型サービス

キラメキテラス  
看護小規模多機能型居宅介護 麗  
鹿児島市高麗町22-16  
看護小規模多機能型居宅介護  
お福  
始良市西餅田202番地3

在宅サービス

居宅介護支援事業所 キラメキ  
鹿児島市荒田1丁目16番3号  
YU FIRST BLDG.4階  
居宅介護支援事業所 めく杜  
始良市加治木町反土2156番地5  
訪問看護ステーション まむ  
始良市西餅田202番地3

関連事業

株式会社 JOY  
鹿児島市新町5番19号1階  
WellBe Club  
始良市東餅田1181  
社会福祉法人 幸友会  
かずみ保育園  
始良市加治木町反土1420番地1

<https://www.gyokushoukai.com>

